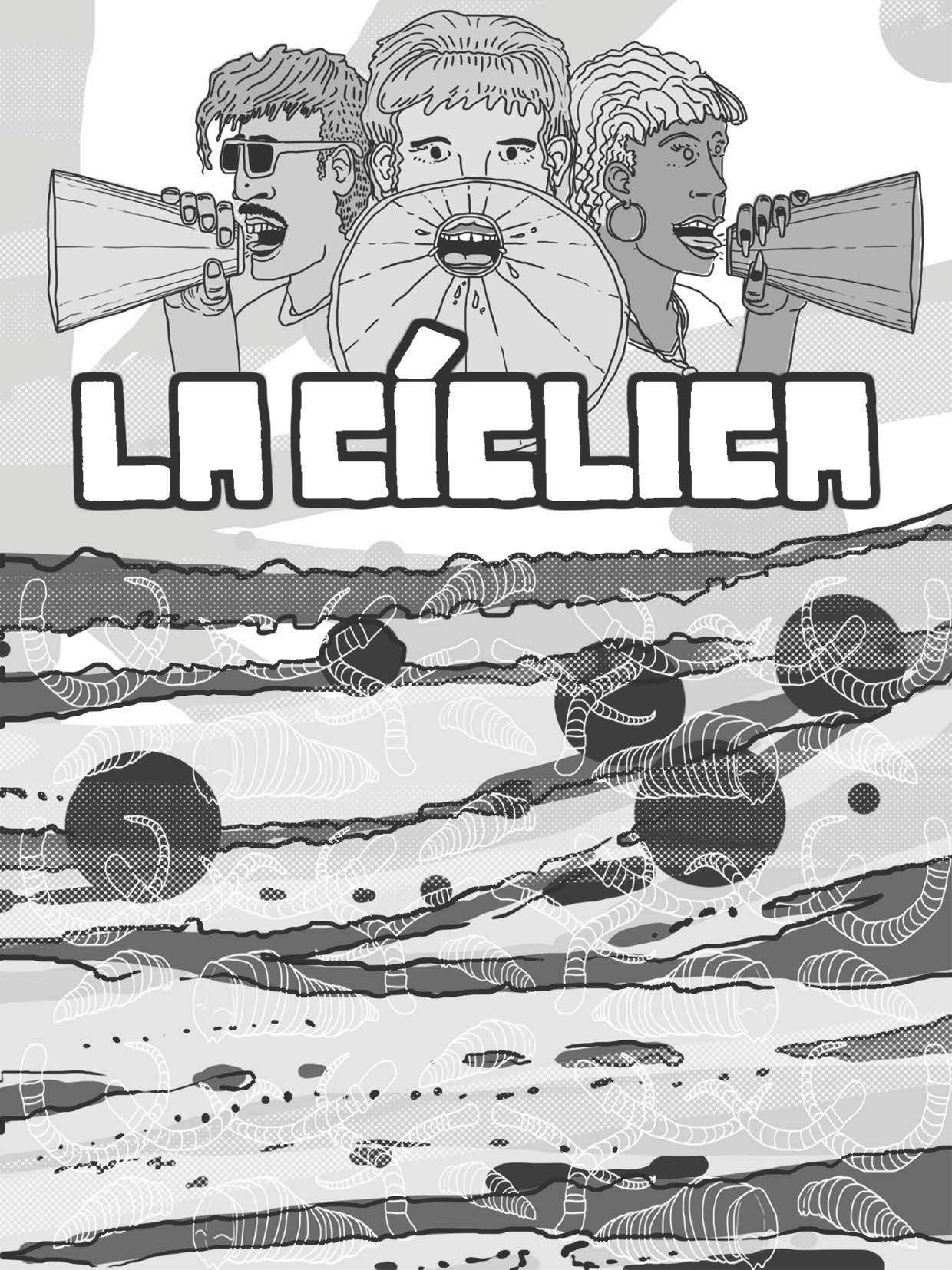

LA CÍCLICA



¡Hola!

Proyecto NN y Somos por Naturaleza son organizaciones que comparten el interés por el desarrollo de proyectos formativos que utilicen metodologías alternativas que involucren a las comunidades en ejercicios de colaboración para la construcción colectiva de su territorio.

En La Cíclica unimos nuestros saberes y experiencias para cuestionar la idea de residuo como aquello que se descarta por su aparente futilidad, por ser algo inservible. El manejo que damos a los residuos, desechándolos, da origen al concepto de basura como desperdicio desagradable que todo lo ensucia y lo contamina y no como insumo que tiene la oportunidad de transformarse en alimento para las plantas o en materia prima para la fabricación de nuevos objetos.

El sistema de producción y consumo globalizado ha aumentado la generación de residuos, los cuales después de su rápido uso se descartan sobre la tierra y las aguas, generando graves problemas de contaminación y de sanidad en los barrios y las ciudades. En un sistema energético cerrado como lo es el ecosistema de nuestro planeta, la disposición de las basuras en zonas de relleno convierte los paisajes naturales en distopías dibujadas con los desechos: no hay ciclos.

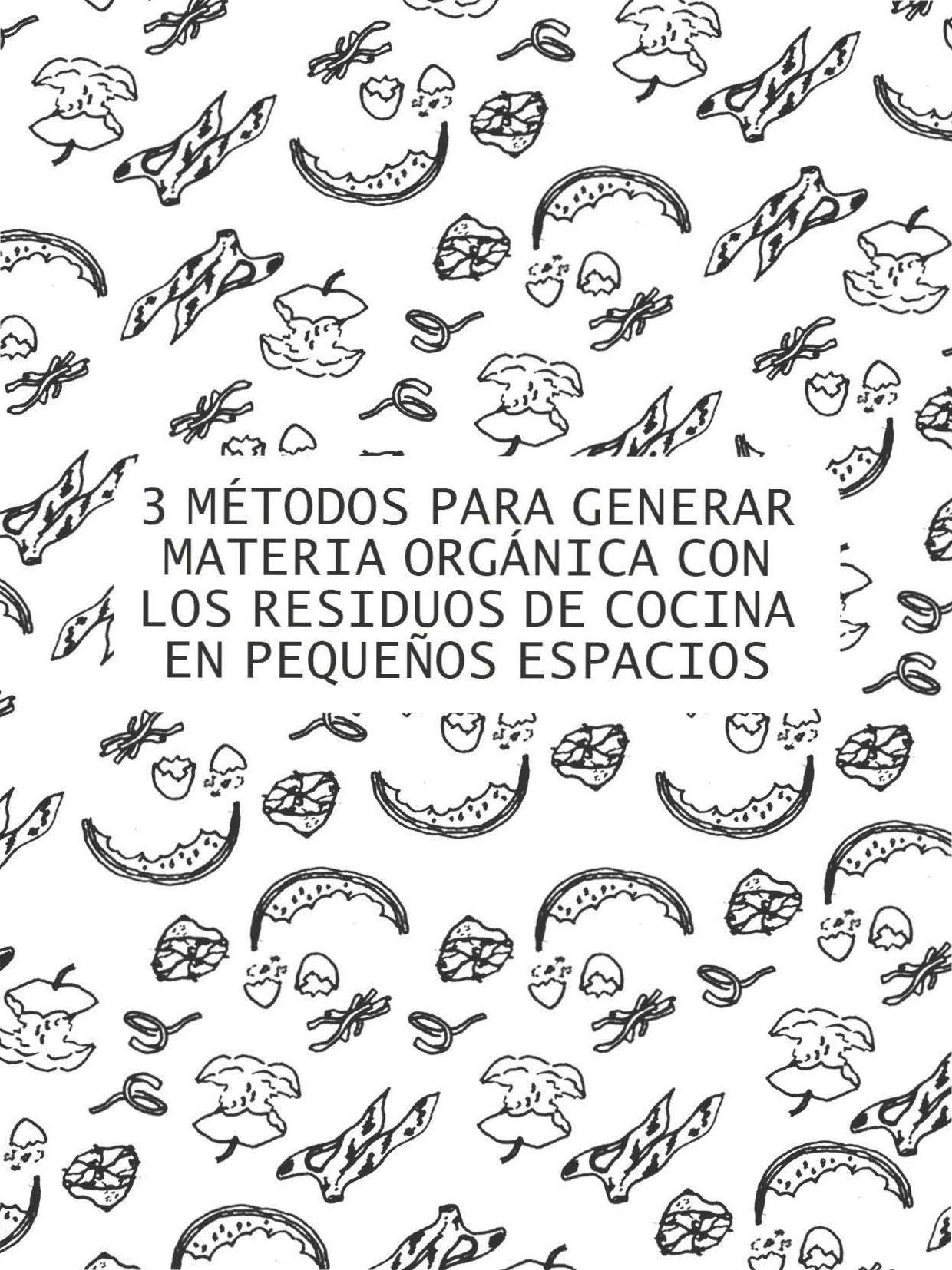
El 70% de los residuos que se generan en el Valle de Aburrá son de origen residencial y en la ciudad de Medellín, el 59.48% de los residuos que llegan al relleno sanitario son materia orgánica.

En segundo lugar está el plástico con un 11.29% y en un tercer lugar está el papel con un 9.85%.[1] Las prácticas más conscientes sobre este problema apuntan a dar un viraje y establecer otras lógicas, que busquen la reducción de residuos que salen de los hogares. Por esta razón la separación y el compostaje se plantean como soluciones prácticas, que no necesitan mucho espacio y están al alcance de todxs lxs ciudadanxs.

Quisimos compartir diferentes prácticas individuales y colectivas para reducir en un alto porcentaje la cantidad de residuos orgánicos que salen de cada vivienda en bolsas de basura, con la intención de aprovechar y transformar los desechos y al mismo tiempo, reducir el impacto en los acopios y calles del barrio. Somos conscientes de que los hábitos requieren de disciplina y compromiso, esperamos haber sembrado una semilla entre quienes participaron del proceso para hacer de La Honda un espacio común más limpio y saludable.

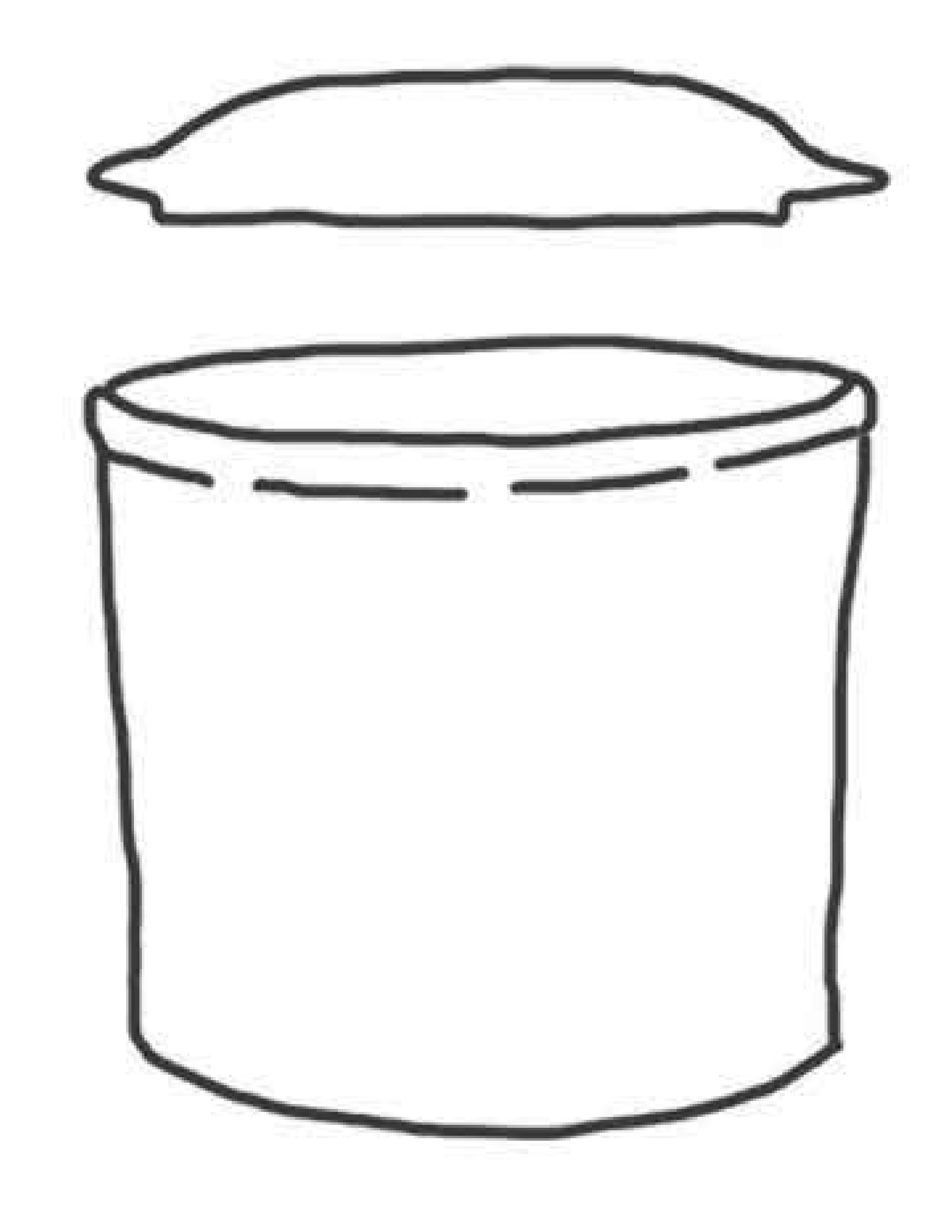
Agradecemos a todxs lxs participantes de las jornadas de mapeo, sesiones de taller y encuentros, por disponer de su tiempo y abrirse a nuevos conocimientos prácticos. Especialmente agradecemos la participación del grupo de vecinxs recicladorxs de La Honda por compartirnos sus experiencias, dificultades cotidianas y saberes alrededor del manejo de los residuos sólidos, son referentes comunitarios claves para buscar soluciones creativas a estos problemas.

[1].Fuente: PGIRS regional del Área Metropolitana del Valle de Aburrá y PGIRS locales, 2006



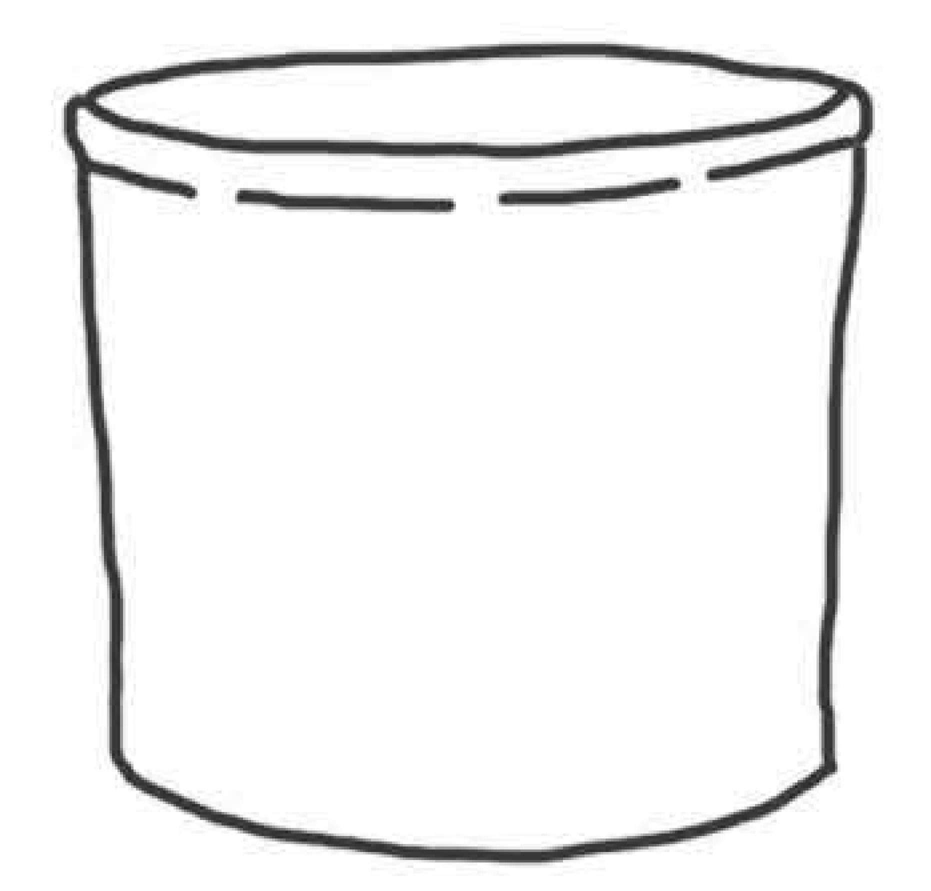
3 MÉTODOS PARA GENERAR MATERIA ORGÁNICA CON LOS RESIDUOS DE COCINA EN PEQUEÑOS ESPACIOS

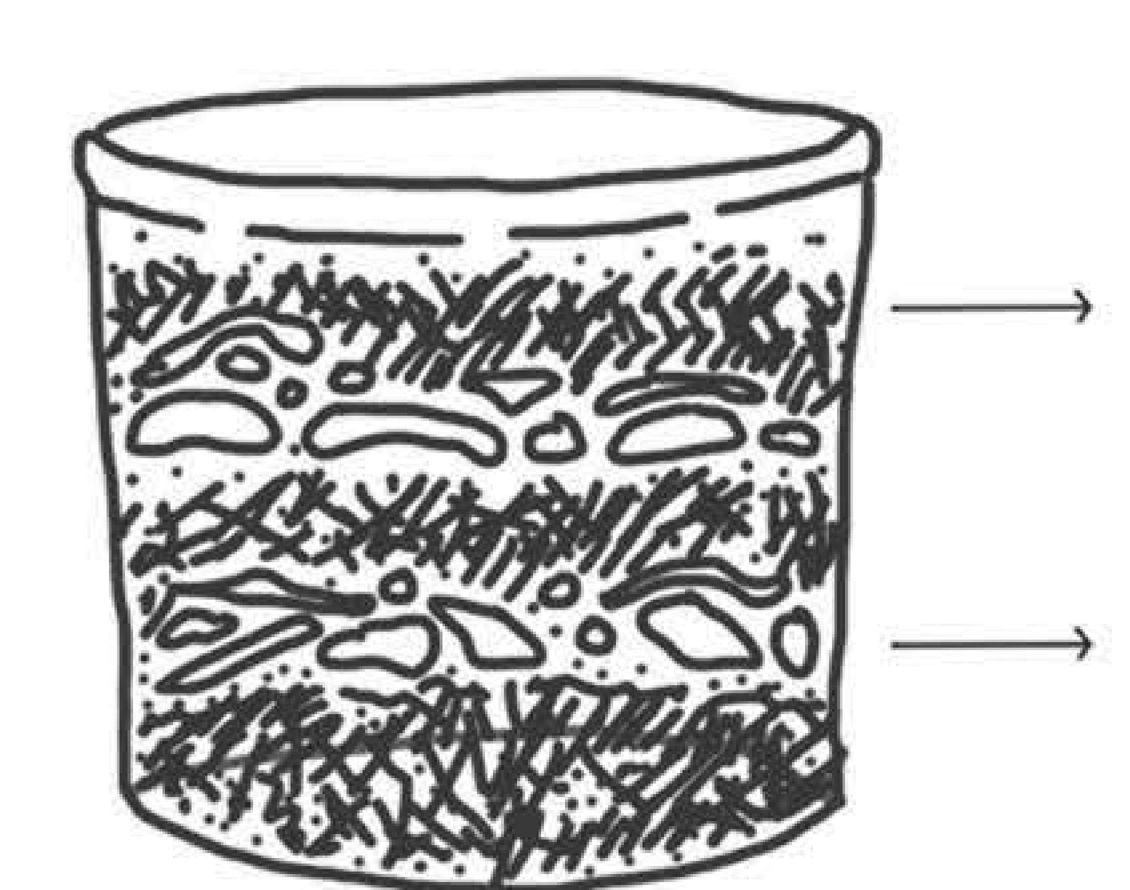
COMPOSTERA EN MACETAS DE BARRO

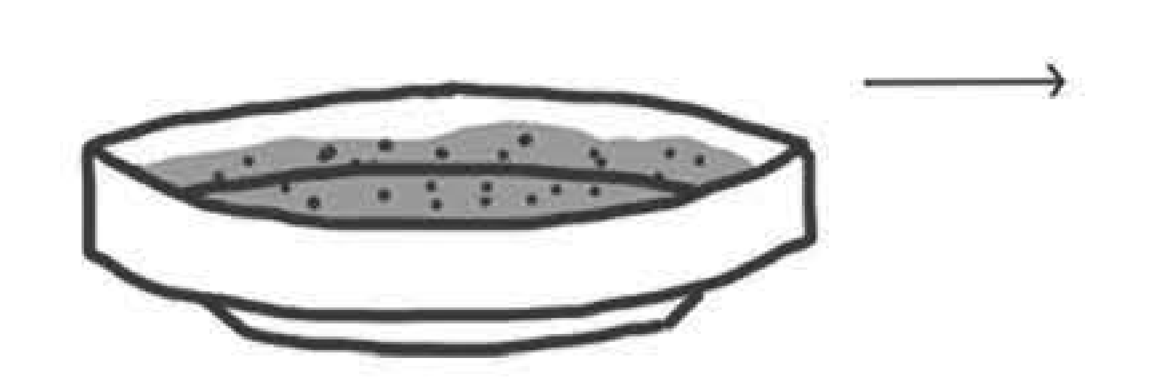


MATERIALES:

- Plato de barro.
- Macetas de barro (El tamaño depende de la cantidad de residuos), se recomienda que sean 3 de 25 cm (como las que se usan para sembrar plantas).
- Plato de plástico de mayor diametro al de la maceta.
-Recipiente de plástico (es para guardar los desperdicios organicos durante una semana de la cocina, puede ser un tarro de litro de helado con la tapa)









SI SE PUEDE COMPOSTAR:

Cáscaras de frutas, verduras, cáscaras de huevo, ripio de café, sobrados de alimentos como arroz, pasta o granos. Restos de vino, cerveza o vinagre (pequeñas cantidades). Cabello humano sin teñir. Papel o cartón sin tintas de color. Panales de huevo. Papel de cocina.

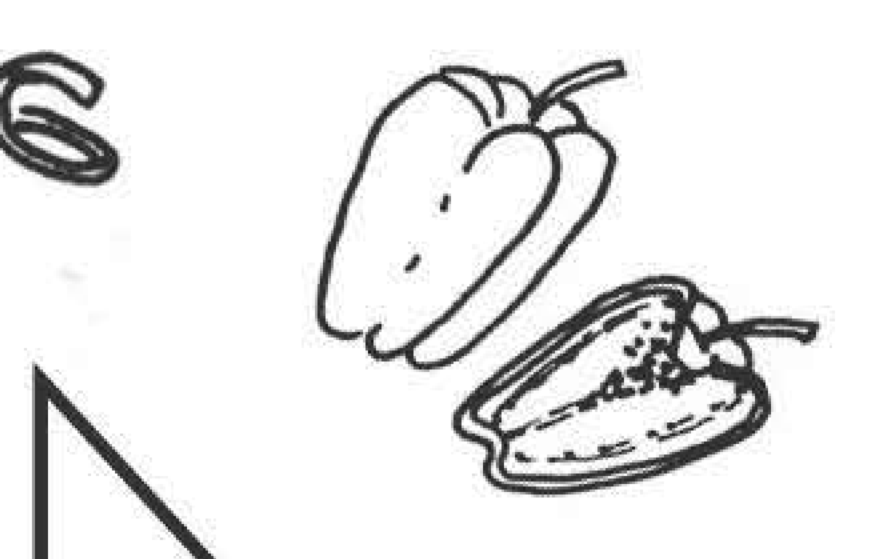




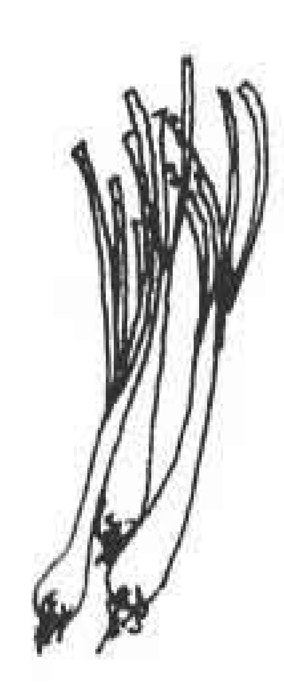
Recuerda mezclar siempre con:
- Hojas o podas de jardín secas
- Aserrín
- Tierra seca







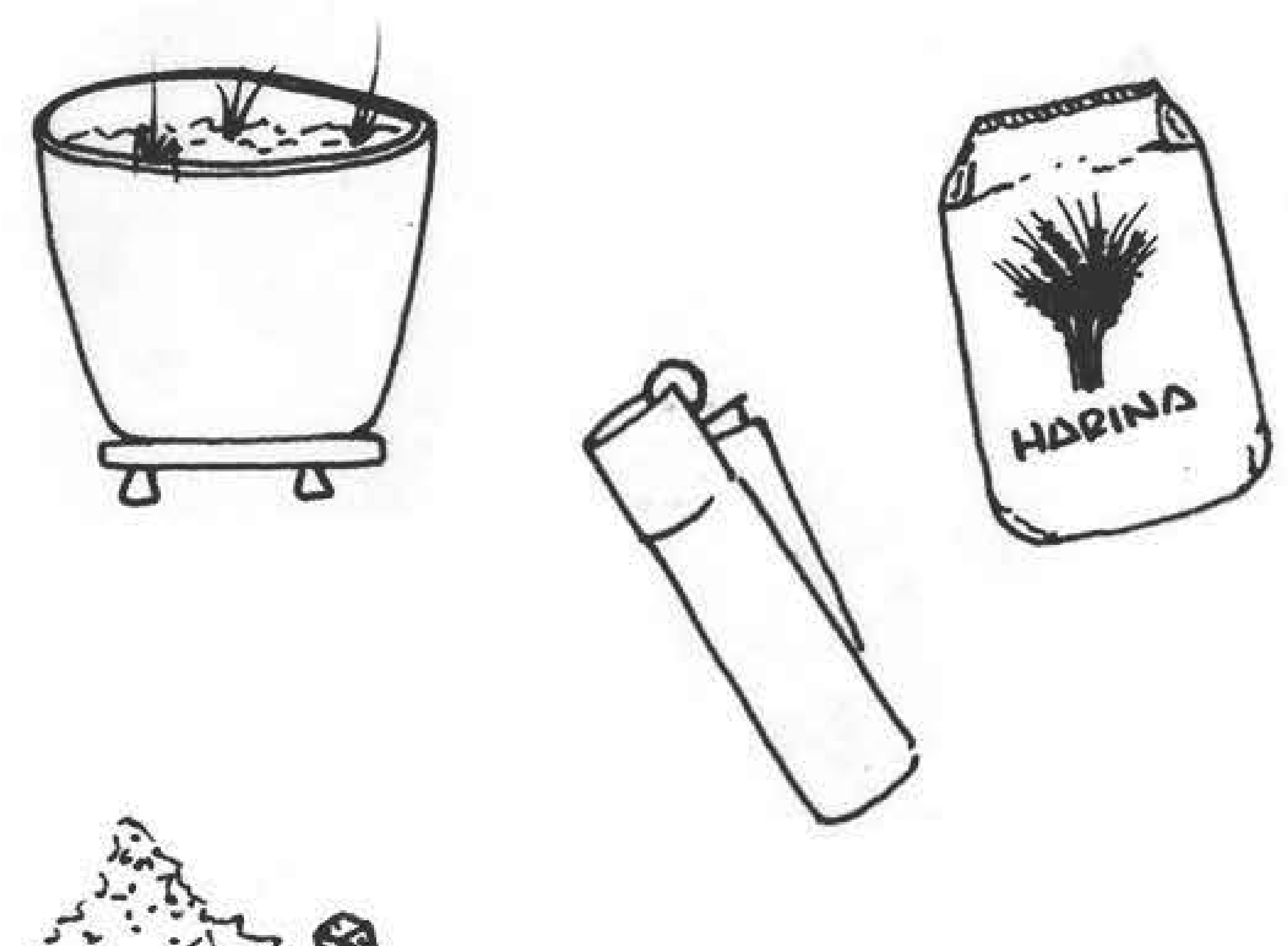
Cierra muy bien la tapa de tu compostera, refuerza con tela para impedir la llegada de insectos indeseados.





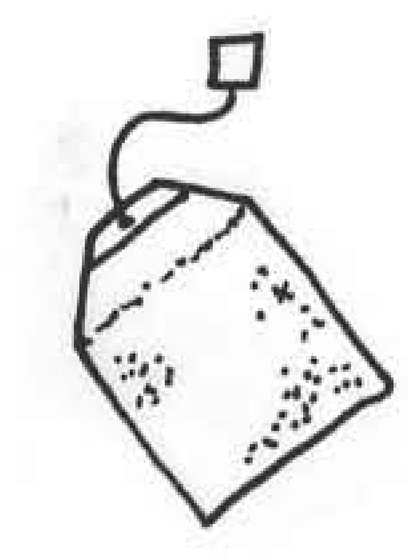
Guarda la hojarasca o las podas del jardín para mezclar tus residuos cada vez que los introduzcas en la compostera.
Guarda los residuos de cocina en un recipiente plástico con tapa. Ingresa los desechos 1 o 2 veces por semana a la compostera. Esto ayudará a no interrumpir tan a menudo el proceso de fermentación.
Mantén en un lugar fresco y libre de humedad tu compostera.





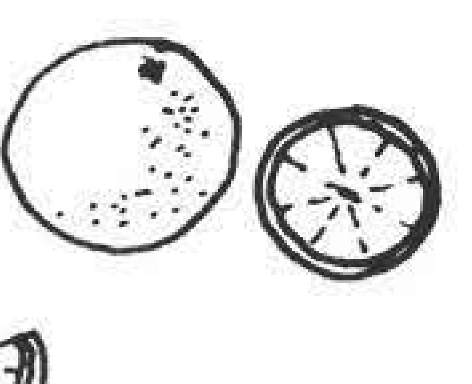
Agrega ripio de café usado para controlar olores en tu compostera





NO SE PUEDE COMPOSTAR:

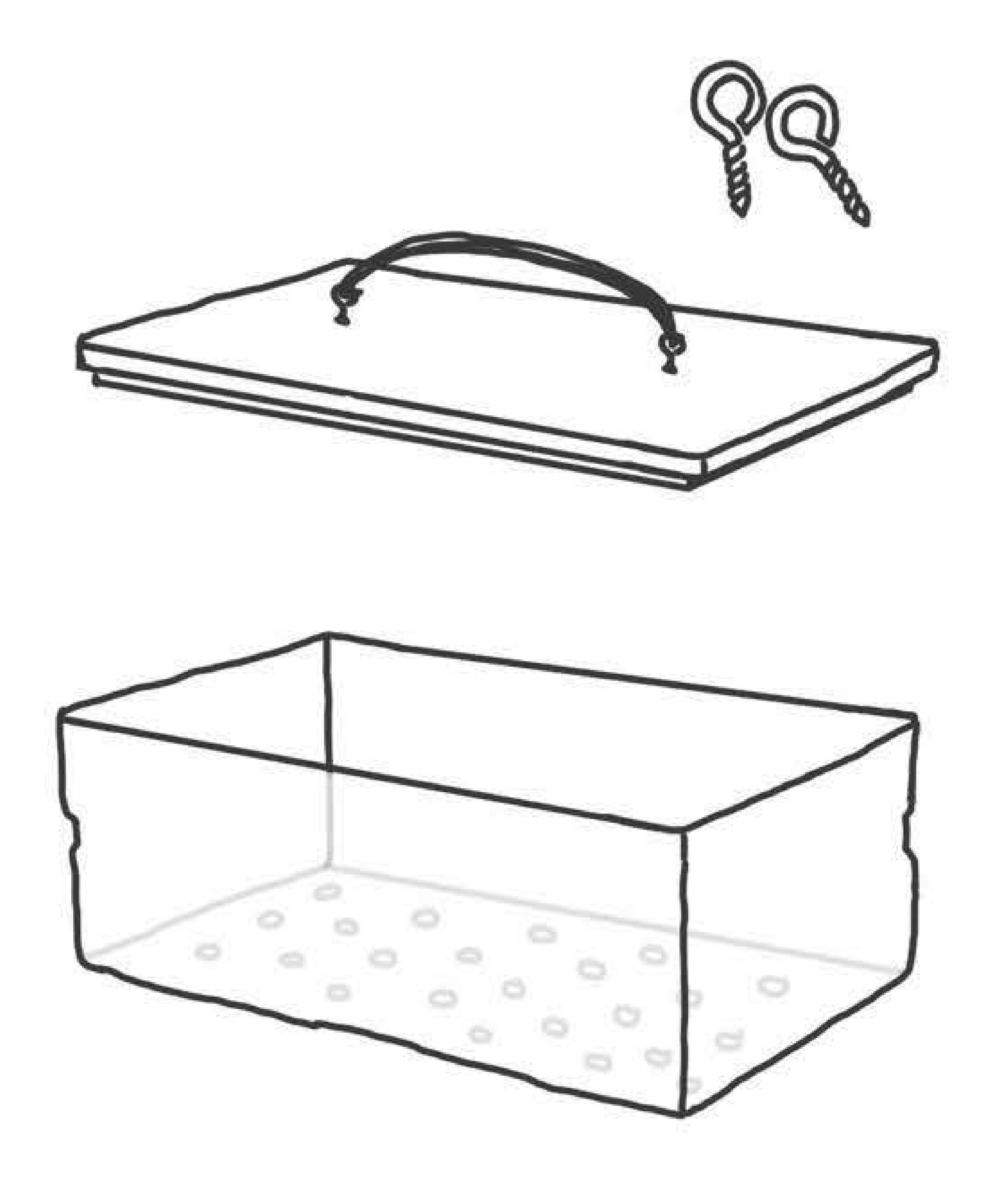
Cáscaras de cítricos como limón, mandarina o naranja. Restos de pescado, carne o huesos. Estiércol humano o de animales domésticos. Restos de aceite. Productos lácteos. Productos de higiene personal como toallas higiénicas o tampones. Restos de tabaco. Restos de la escoba. Pan o restos de panadería en grandes cantidades.



LOMBRICOMPOSTERA

MATERIALES:

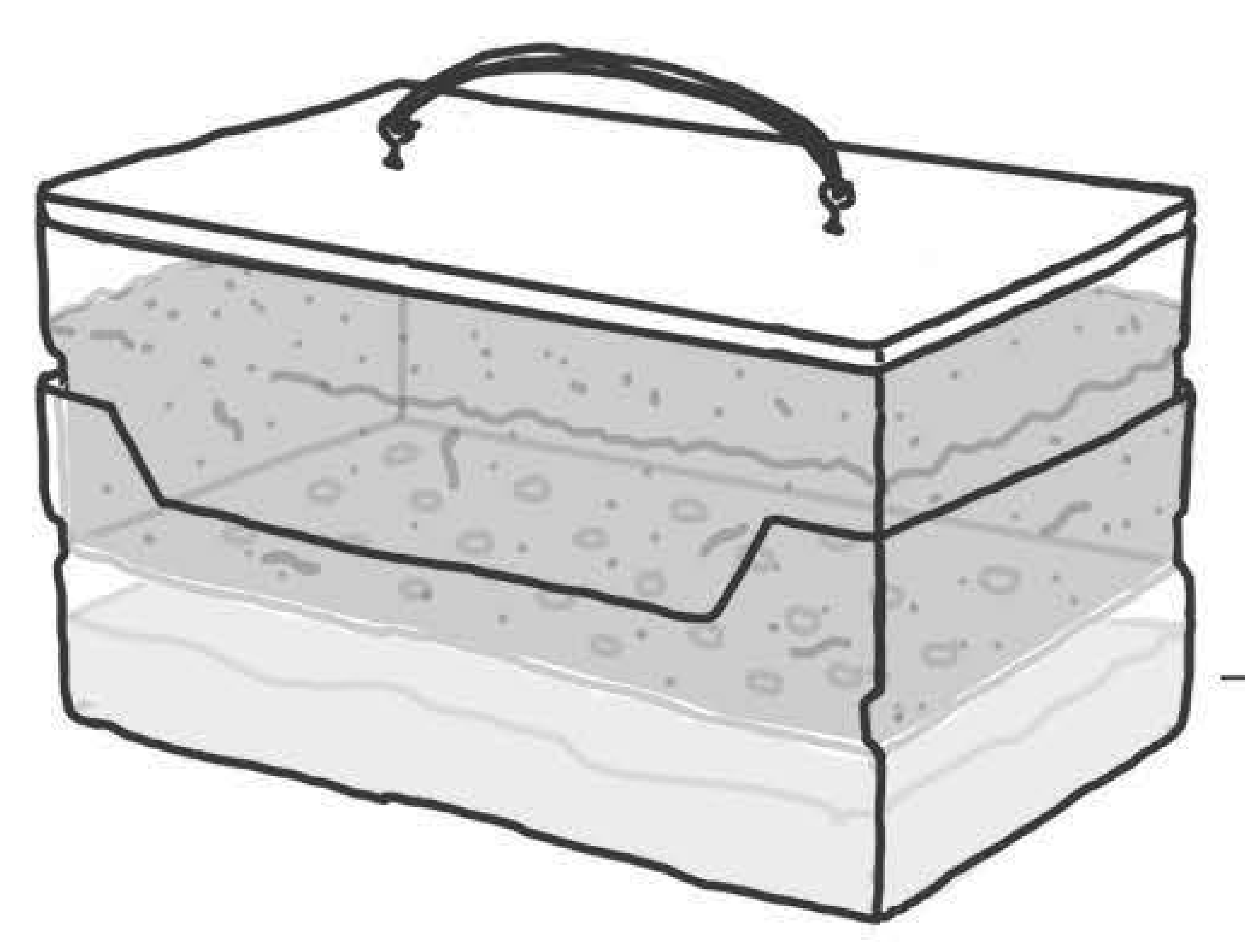
- 2 Cajas plásticas que se encarran una sobre otra.
- 1 tapa de madera o un material cortado a la medida.
- Tiras de caucho.
- Alambre dulce y ganchos atornillables.



1. Atornilar los ganchos a la tapa y hacer una haladera con el alambre dulce.

2. Pegar un caucho a la tapa para que ajuste a la caja de plastico y la cierre herméticamente.

3. Perforar la caja superior en la base repetidamente.



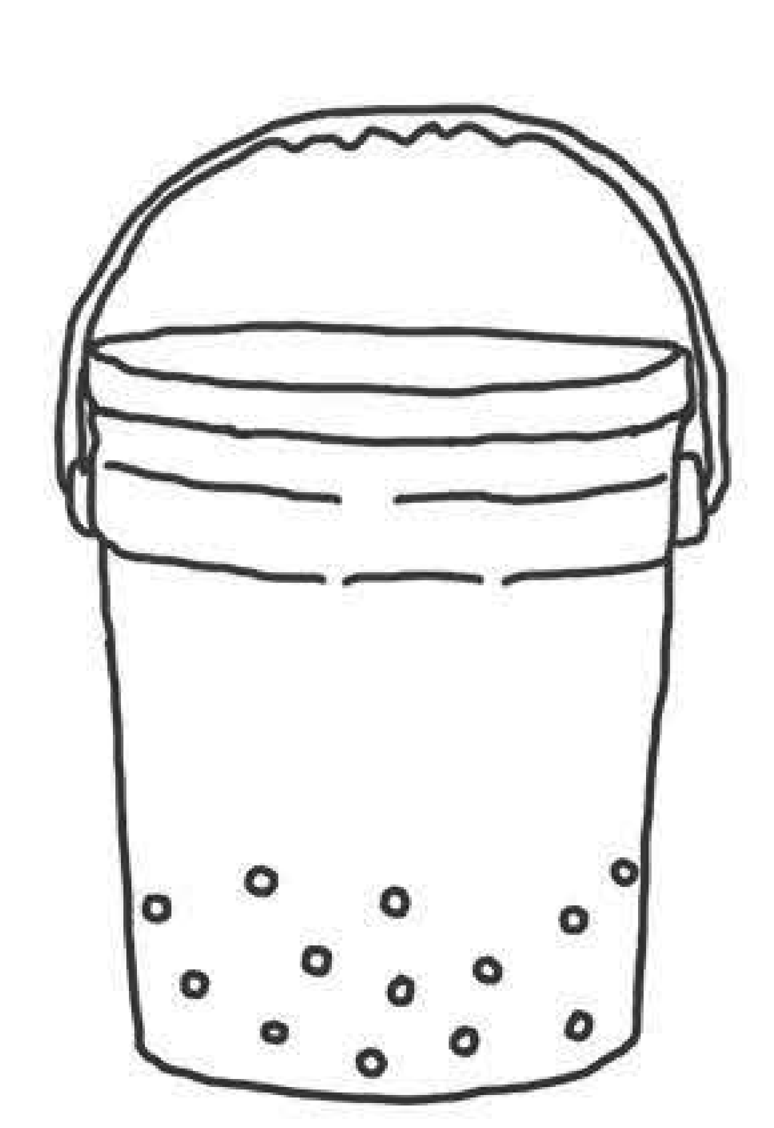
4. Encarrar las cajas.

HUMMUS DE LOMBRIZ QUE SE PUEDE USAR COMO ABONO

COMPOSTERA EN BALDES O CANECAS PLÁSTICAS

MATERIALES:

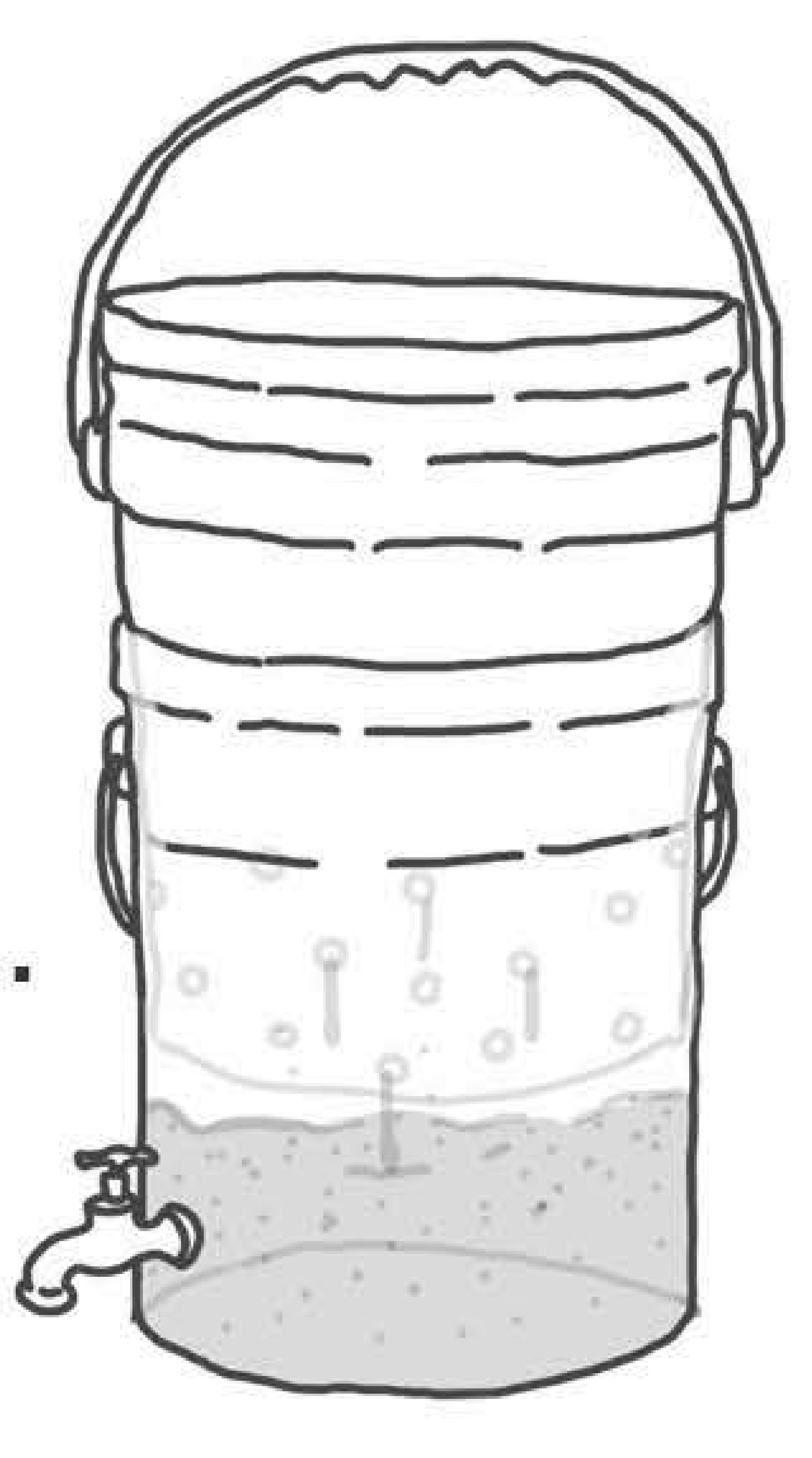
- 2 Canecas plásticas (puedes reciclar las que se usan para envasar la pintura).
- 1 Tapa de caneca plástica.
- Taladro para perforar.
- Un grifo.
- Teflón.



1. Perforar repetidamente la caneca que tiene tapa en la parte inferior.



2. Perforar solo una vez en la parte inferior la otra caneca, instalar el grifo y sellar con el teflón para evitar fugas.



3. Introducir la primera caneca dentro de la segunda. El lexiviado quedara en el fondo durante el proceso; para mantenerla limpia debera abrir el grifo esporádicamente.

Comparativo y recomendaciones:

COMPOSTERA FERMENTADA	LOMBRICOMPOSTERA
Recolecta en un recipiente con tapa (para que no lleguen las moscas de la fruta ni otros bichos) todos los residuos de la cocina, si es posible picados, entre más pequeña sea la partícula del picado mas acelera en proceso de descomposición tipo 3 cm2.	Las lombrices son muy susceptibles al cambio de ph, de temperatura y odian la luz, encuentra un lugar oscuro y fresco para situarlas, dejalas en una esquina del recipiente y recuerda dejarles orificios (lo suficientemente pequeños para que no entren otros bichos como cucarachas pero lo suficientemente grandes como para que puedan respirar y soltar el exceso de humedad).
Aplica sólo los residuos de cáscaras de frutas y verduras (rociarlas con microorganismos activados), evita aplicar demasiadas cáscaras de cítricos,también de alimentos cocinados con sal y grasa.	Si tienes compostera, aplicale los residuos ya medianamente descompuestos para garantizar que no tendrán cambios muy abruptos de ph y temperatura. Hazlo de igual modo en capa de lasaña, para que las lombrices encuentren refugio en la tierra y puedan estar en un lugar más estable cuando los residuos orgánicos alteren demasiado su ph.

COMPOSTERA FERMENTADA	LOMBRICOMPOSTERA
Recuerdas cómo se hace una lasaña? así es como aplicaremos los residuos de la cocina, una capa de residuos de la cocina y otra capa de "seco" como por ejemplo sustracoco, poso de café totalmente seco,tierra totalmente seca ó hojarasca de guadua o de algún árbol nativo(capas de máximo 10 cm de espesor).	El contenido de humedad de la lombricompostera debe ser ligeramente más húmedo que el de la compostera. Recomendación: humedecer con el aspersor de microorganismos de montaña.
Armamos la lasaña en un transcurso de 15 días o menos y la dejamos lista, no aplicamos más residuos, y ocasionalmente la mezclamos para verificar el contenido de humedad (que debe ser con la prueba del puño siempre más seco que húmedo, que al formar el puño no gotee.	La lombricompostera debe ser algo más lento en cuestión de adición de materia orgánica , no apliques más alimento del que ellas puedan comer, una sugerencia es aplicarles alimento semanal, para no sobresaturarlas.

COMPOSTERA FERMENTADA	LOMBRICOMPOSTERA
Dejalo descomponer en el transcurso de un mes y revuelvelo ocasionalmente para oxigenarlo.	No lo revuelvas nunca dejalo quieto hasta que veas que ya se consumieron todo el alimento,aplicale más encima y listo.
Cuando ya veas totalmente descompuesto el compost y tenga un olor fresco a tierra, ¡es el momento de cosechar y abonar!	En aproximadamente dos meses o tres, podrás cosechar las primeras capas del lombricompuesto. Dependiendo del sistema que hayas integrado será más sencillo cosechar o más dispendioso.Dos neveras de icopor apiladas resulta una buena casita para las lombrices porque mantiene la temperatura estable.

MAPA DEL CICLO DE LA BASURA EN EL BARRIO LA HONDA

Este mapa fue elaborado en colaboración con personas de la comunidad y representantes de la Fundación Techo por medio de jornadas de mapeo y encuentros en la sede de Somos por Naturaleza. Recoge la información disponible sobre el ciclo de la basura en el barrio La Honda. Se identificaron los acopios de basura principales, indispensables gracias a la falta de accesibilidad del carro a todas las manzanas. Estos espacios en ocasiones son lugares de conflicto producto de la acumulación excesiva de bolsas sin control o cuidado de estos espacios.

Cierta parte del barrio se encuentra desatendida y puede ser la razón de que tanta basura se acumule en los puntos disponibles. La falta de educación ambiental y sentido de pertenencia por el barrio también contribuye a esta problemática. Esta información debe seguir alimentándose para tener un panorama más detallado de esta situación en el barrio y poder tomar decisiones estratégicas para mejorar la calidad de vida del vecindario.

También podemos observar que hay muchos/as vecinos/as que tienen como oficio principal el reciclaje, por lo que hay una potencia en la recuperación y transformación de residuos sólidos en el barrio y también oportunidades de agrupación y colaboración entre ellos/as.



UVA
CASA SOMOS POR NATURALEZA
CANCHA DEPORTIVA
JAC
VECINX RECICLADOR/A
ACOPIO DE BASURAS DE LA CANCHA
ACOPIO DE BASURAS
ACOPIO DE BASURAS LA GALLERA
ACOPIO DE BASURAS EL VENTIADERO
ACOPIO DE BASURAS LA TORRE
ACOPIO DE BASURAS
RECOLECCIÓN DE BASURAS EN LA PUERTA
ZONA DE INFLUENCIA ACOPIOS
ESCORRENTÍAS
ZONA DE CONFLICTO POR BASURAS
CLL 71
6


CL71B
CR2A
5
4
3
1
2
N

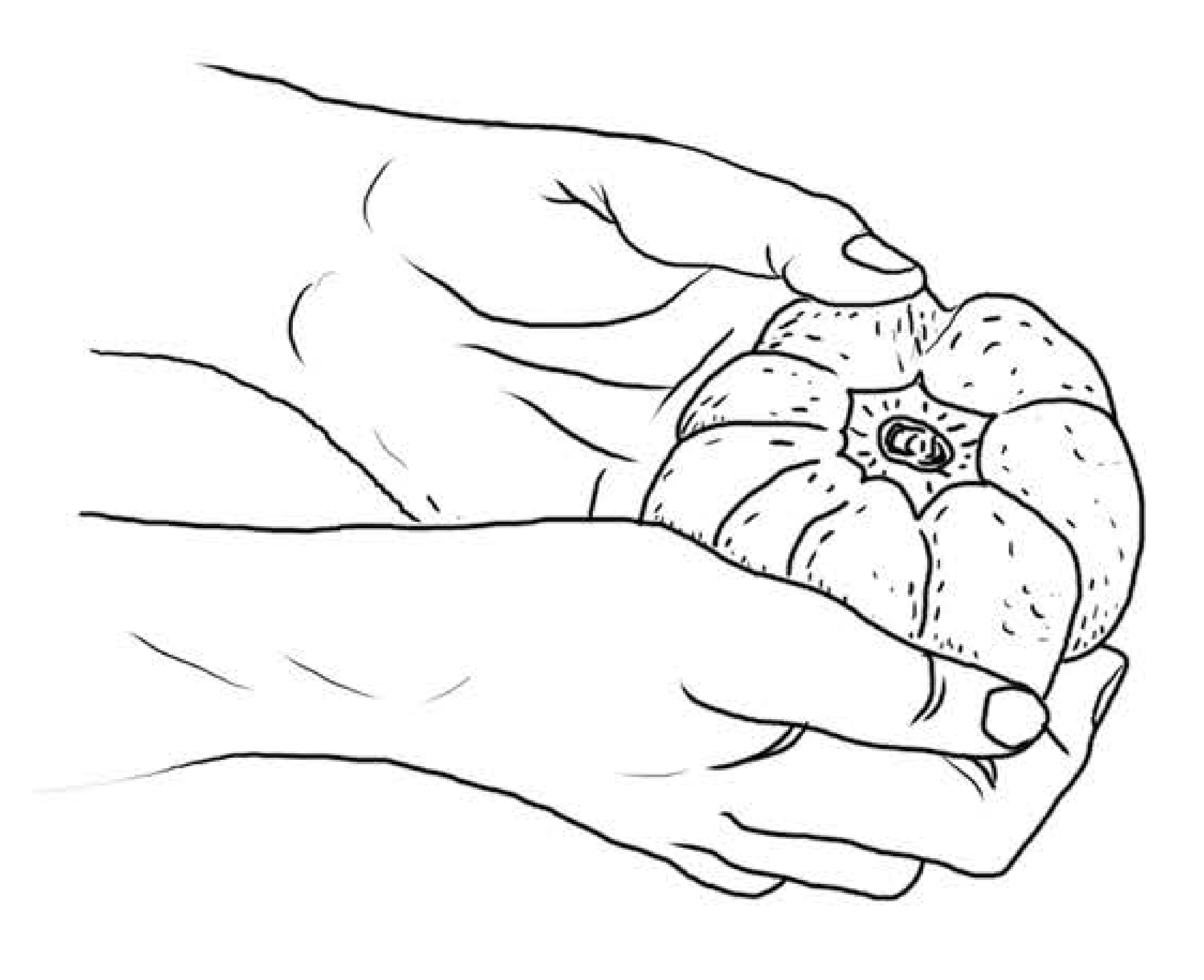
PARA VER LA INFORMACIÓN MÁS COMPLETA, VISITA EL MAPA INTERACTIVO ESCANEANDO ESTE CÓDIGO:



https://www.google.com/maps/
d/u/1/viewer?mid=12G9f5eW6VU
C1zFrHXRe_psi8aYfeUJ8&ll=6.2
64236119073961%2C-75.5369530
4414397&z=17

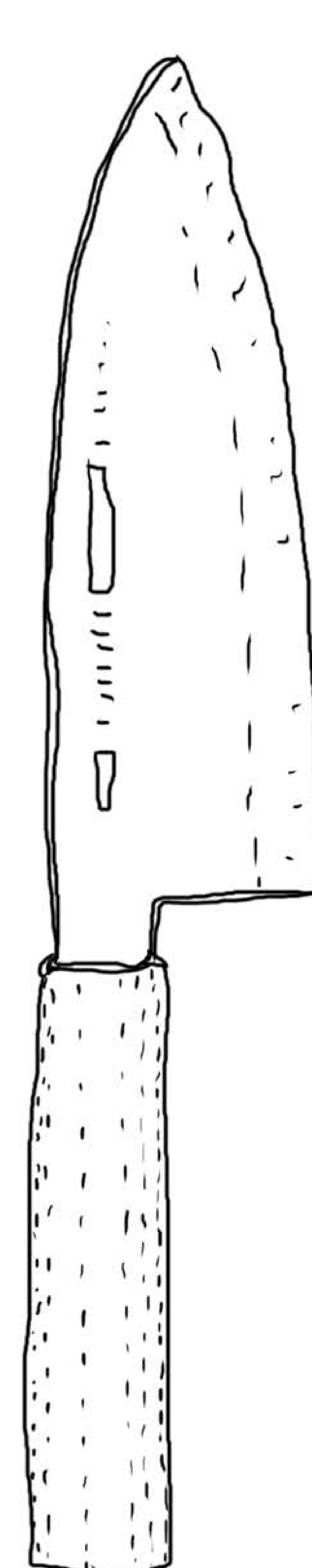


EL SANCOCHO SIN CARNE



Hacer un Sancocho vegano nos suponía un reto, ¿cómo lograr el sabor que las proteínas animales le aportan a esta tradicional receta? Lo que hicimos fue lo siguiente: un día antes de nuestro encuentro comunitario, hicimos un espeso caldo de verduras de aproximadamente 5 litros, que fue una de las claves para lograr El Sancocho sin Carne; la otra clave fue el uso de un producto llamado Levadura Nutricional (la cual está inactiva y no es la misma que se usa para hacer cerveza, ni tampoco la que leva el pan), y según una búsqueda rápida en internet, proviene del hongo Saccharomyces cerevisiae que obtiene de la fermentación controlada de las melazas obtenidas de la remolacha o de la caña de azúcar.

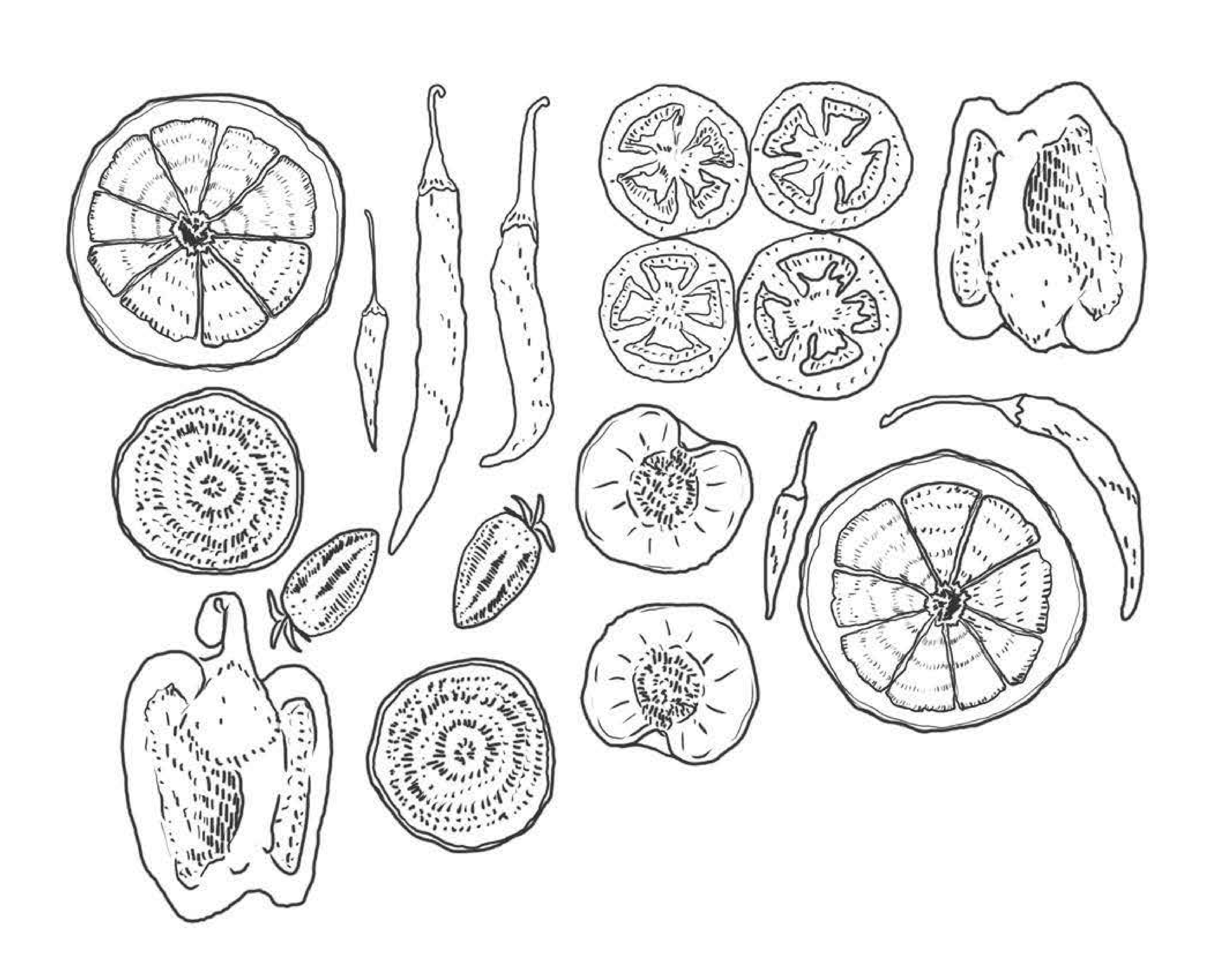
El caldo tenía como base, cinco cebollas de huevo, tres ramos pequeños de cebolla puerro, un manojito de cebolla de rama. Esta variedad de cebollas se caramelizaron con una taza de aceite de oliva, para luego ponerle cinco zanahorias medianas peladas y troceadas, aproximadamente seis raíces de cúrcuma y toda una cabeza de ajo (preferiblemente criollo). Entonces agregamos alrededor de 4 litros de agua y una taza de vinagre de frutas, junto con dos pimentones medianos asados y pelados. Hervimos por lo menos durante unos 30 min, es importante que el caldo quede



con buen contenido graso aportado por el aceite. Terminado este tiempo licuamos todo el contenido y lo espesamos en la olla con una ramita de perejil y otra de cilantro picados, un sobrecito pequeño de orégano, dos a tres hojitas de laurel y aproximadamente cincuenta gramos de Levadura Nutricional. Después lo dejamos cocinando otros 30 a 45 minutos a fuego lento para que todos los ingredientes se incorporen y espese la mezcla. Al apagar y alcanzar temperatura ambiente, lo embotellamos para su transporte.

Para el sancocho contamos con la ayuda de algunas doñas del barrio, mientras organizamos todo el revuelto, otras picamos todas las cebollas, puerros y los ajos. Empezamos con un sofrito de todas las cebollas hasta que se caramelizaron, ahí agregamos media parte del caldo, más el agua necesaria para alcanzar el contenido completo de la olla comunitaria. Del revuelto agregamos el plátano verde, las mazorcas troceadas, la yuca pelada y condimentamos con sal, pimienta, ramitas de perejil y cilantro. Cuando empezó a elevar la temperatura, agregamos 50 gramos de levadura nutricional que reemplaza la proteína animal, y le da el sabor característico del sancocho trifásico. Dejamos cocinar aproximadamente de unos 30 a 40 minutos, y ahí agregamos los diferentes tipos de papa: nevada, capira y criolla, además de unas sidras, y dejamos cocer por unos 20 a 30 minutos más. Se demoró un poco

en hervir, por la gran cantidad de sancocho que hicimos, pero en cuanto hirvió, le pusimos orégano en polvo, hicimos la corrección de sal y pimienta, y lo dejamos hervir unos 20 minutos más. Servimos para la alegría de lxs comensales con arroz blanco, aguacate y una ensaladita de tomate, cilantro y cebolla. Al final todxs nos sorprendimos de lo posible que es hacer El Sancocho sin Carne. Esta receta se escribió a pedido de lxs comensales.



UN PROYECTO DE:





CON EL APOYO DE:

Proyecto ganador de la
Convocatoria de Fomento y Estímulos
para el Arte y la Cultura 2022,
Secretaría de Cultura Ciudadana
de Medellín.

